

大雪节气如何养生 专家送上实用攻略

大雪是二十四节气中的第二十个节气，此时气温断崖式下跌，不少人开始犯愁：穿再厚还是觉得冷，经常感冒，一进补就上火……大雪是一年中阴气最盛、阳气最弱的时节，人体免疫力下降，中医认为“冬藏养阳”。如何科学养生，为冬季健康积蓄能量？记者采访了我市相关专家。

□本报记者 王路欣

1 养生原则

阳光融和医院中医科专家从五个方面介绍大雪节气养生原则，并提醒三类人群注意防护。

起居有讲究

大雪时节应遵循早睡晚起的原则，建议23时前入睡，可助身体养阳气；早上别起太早，等太阳出来后再起床，避免受凉。如果冬季入睡困难，试试睡前泡脚、少看手机，效果很明显。

家里开空调、暖气时，温度应控制在25℃以内，避免口干、皮肤干燥。室内可以放一盆清水或使用加湿器，早上起床后开窗通风10分钟，保持空气流通，减少生病风险。

保暖做到位

大雪时节寒邪袭人，保暖是养生的首要任务，尤其要做好头、脚、颈部的防护，避免寒邪入侵诱发疾病。

暖头=防大病：头部是阳气聚集地，一受凉就容易头疼、感冒，尤其是老人，头部受凉可能诱发血压波动。建议外出戴帽子，别让寒风直吹头顶。

暖足=驱寒根：“寒从脚下起”不是空话，脚凉的人不仅容易感冒，还可能睡不好。建议每晚用40℃温水泡脚15分钟，泡脚的时候按按脚底的涌泉穴（脚趾蜷起时足底凹陷处，约在第二、三脚趾缝与足跟连线的上三分之一处），不仅促进血液循环，还有助于睡眠。

暖颈=护呼吸：脖子部位有气管和很多血管，受凉容易咳嗽、嗓子疼，还可能引发颈椎不舒服。日常可佩戴薄围巾，别让空调、暖气直吹脖子。

冬补不盲目

俗话说：“冬天进补，开春打虎。”但瞎补反而伤身体。大雪进补核心是“温补润燥”，不要吃太多辛辣、油腻的食物，少吃生冷食物，不然容易上火或闹肚子。

羊肉、牛肉、山药、南瓜等都是较好的温补食材，简单烹饪就可，比如清炖羊肉、蒸南瓜、萝卜排骨汤，既能暖身，又能养脾胃。进补应循序渐进，不可暴饮暴食大补食物。

螃蟹、田螺、绿豆芽属于寒性食物，冬天应少吃，以免伤脾胃；吃油炸、烧烤类食物易导致身体“内燥”，建议少吃。另外，应注意给身体补充水分，建议每天饮用1500毫升-2000毫升温水，也可以喝点枸杞茶和玫瑰花茶，补水又养生。

运动要适度

天冷不想动不是“躺平”的理由，但运动要讲究方法，别过度消耗阳气。适度运动+避寒是关键。

室内运动推荐太极拳、八段锦、瑜伽等柔和的运动项目。天气晴朗时，可在10时-16时到户外慢跑、快走，避开清晨和傍晚的低温时段。需要提醒的是，运动前一定要热身，运动后及时擦干汗水，换上干燥衣服，防止受凉。运动后可以喝碗温热的山药粥，补充能量。

雨雪天气及路面结冰时，老年人及体质弱者尽量少出门运动，避免跌倒。如必须外出，一定要穿防滑鞋，放慢脚步。

心态应平和

大雪时节万物凋零，不少人会产生心情低落、烦躁的情绪，影响身体状态。中医认为“冬季宜静”，学会调节心态很重要。

推荐两个保持好心情的保健方法：用手指从额头梳到后脑勺，每天梳10分钟，顺便按揉太阳穴，既能放松头部，又能缓解烦躁；多和家人聊天，或者听点舒缓音乐，驱散冬日的沉闷。

三类人群重点防护

冬季是心脑血管和呼吸道疾病的高发期，特殊人群尤应注意。

心脑血管疾病患者应按时吃药，每天监测血压、血糖，避免劳累和生气，外出时务必做好保暖，避免血压波动。

呼吸道疾病患者应少去人群密集的地方，勤洗手、戴口罩，家里多通风。如果出现咳嗽、咳痰、发烧等症状，别硬扛，及时就医。

老年人和体质虚弱者别盲目进补，可在医生指导下使用膏方调理，切勿乱吃补药。



2 药膳推荐

大雪养生核心是“温阳御寒、补肾藏精、润燥防病”。对此，潍坊市中医院临床营养科主任张永超为市民推荐两款养生药膳。

当归生姜羊肉汤

用料：羊肉500克，当归10克，生姜30克，红枣6颗，枸杞5克，盐、料酒适量。

做法：羊肉切块，冷水下锅加料酒焯水捞出；锅中放入羊肉、当归、生姜片、红枣，加足量清水，大火烧开后转小火炖煮1.5小时，加入枸杞再炖10分钟，最后加盐调味即可。

功效：温中补血、驱寒暖身，适合冬季手脚冰凉、气血不足者。

黑芝麻核桃糊

用料：黑芝麻50克，核桃仁30克，糯米30克，冰糖适量。

做法：黑芝麻、核桃仁分别炒香，糯米提前浸泡2小时；将所有材料放入破壁机，加适量清水打成糊状倒入锅中，用小火煮至稠滑，加入冰糖调味即可。

功效：补肾乌发、润肠通便，适合冬季皮肤干燥、易脱发及便秘者。

3 中医保健

大雪时节，掌握正确的养生方法十分重要。对此，潍坊市妇幼保健院中医科副主任、中医外治组负责人李继晖为市民推荐三种中医特色养生方法。

火龙罐。源于传统灸法，融合艾灸、刮痧、推拿三种技术，通过揉、碾、推、按等手法，作用于经络穴位，具有温、通、调、补四大功效，涵盖温经散寒、活血化瘀、通经活络、调和气血、平衡脏腑等作用，适用于颈腰椎病、胃肠疾病、妇科病症及痹症等。

中药足浴。通过促进药物经足部透皮吸收，借助足部密集的经络与穴位调节气血循环，达到改善体质或防治疾病的效果。

艾灸。如督灸、脐灸、艾箱灸等都属于艾灸的灸法。督灸可温阳散寒、益肾通督，调理亚健康状态；脐灸可调和气血、疏通经络，达到防病健体的目的；艾箱灸通过刺激人体穴位或特定部位，激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能，起到防病治病的目的。

4 情绪调控

冬季，人们容易伤感、心浮气躁、懒散嗜睡、注意力不集中，这些都是冬季情绪失调症的表现。冬季气温明显降低，日照时间缩短，人体褪黑素分泌增加，生物钟不能适应冬季昼短夜长、日照时间短的变化，导致生物节律紊乱和内分泌失调。特别是被称为情绪稳定剂的神经递质5-羟色胺合成减少，造成情绪与精神状态的紊乱。加之冬季户外活动减少，运动量减少，情绪更容易变得低落。对于如何预防冬季情绪失调症，潍坊市精神卫生中心主任护师徐小勇为您解答疑惑。

首先，培养稳定情绪。中医认为，人是一个身心统一体，稳定的情绪，对人体脏腑气血功能都能起到良好的作用。

其次，科学安排起居。充足的睡眠能养心神、补精气，使人精神充沛。此外，还要增加户外活动。研究发现，当夜幕降临时，人体褪黑激素分泌增加，会影响人的情绪，而光照会抑制此激素分泌。接受紫外线照射能产生5-羟色胺，使人产生兴奋情绪。因此，多晒太阳、多运动是使人快乐的简单有效方法。工作之余，可参加郊游、登山等户外运动，在大自然的怀抱中陶冶情操、修身养性、收获快乐。

